

2018年8月新刊

「体を少しでもやわらかくしたい」「体がかたすぎて不調を抱えている」  
そんな方におすすめのストレッチ本登場！



「部位別ストレッチ&エクササイズ」では、まずはじめに自分の体のかたさをチェックし、かたいと思ったら、ストレッチとエクササイズへ。「不調別ストレッチ&エクササイズ」では、筋肉の硬直による不調のおもな症状を挙げ、改善に効果的なストレッチやエクササイズを紹介。どれも難易度が低く、手軽にできるものなので毎日続けられます。

【構成】

- 第1章 体がかたいとどうなるの？
- 第2章 自分でかたさをチェック！  
部位別ストレッチ&エクササイズ
- 第3章 不調別ストレッチ&エクササイズ

※既刊「らくらくストレッチ体操」から使用しています。

2018年7月20日受注締切 / 8月9日搬入予定

貴店番線印

新刊委託	<p><b>カラダも心も若返る！ やわらかストレッチ (仮)</b></p> <p>著者：小林邦之 ISBN: 978-4-405-08696-8 定価：本体1,200円+税 144P A5判</p>	冊
------	--	---

新刊同時搬入



カラダの硬い、柔らかいを科学的に検証。ストレッチの効能はもちろん、「科学的に効く」具体的なストレッチもカラー写真で紹介。ストレッチの理論も実践も明快にわかる一冊！



大きな写真でわかりやすく、間違った方法なども紹介しながら、ターゲットとする筋肉をきちんと伸ばせる方法を解説します。各部位ごとの方法をメインに解説するほか、パートナーストレッチも紹介。

注文扱い	<p><b>最新 ストレッチの科学</b></p> <p>監修：坂詰真二 ISBN: 978-4-405-08692-0 定価：本体1,500円+税 192P A5判</p>	冊
注文扱い	<p><b>いちばんよくわかる ストレッチの教科書</b></p> <p>監修：山本利春 ISBN: 978-4-405-08656-2 定価：本体1,200円+税 160P A5判</p>	冊

搬入希望日  
月 日

※新刊同時搬入を希望しない場合は搬入希望日をご記入ください。

貴店番線印

新星出版社 営業担当:

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10  
TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は  
営業本部FAXまで

**03-3831-0758 (fax)**